ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL I

www.iibdergisi.com

FARKLI YÜKSEKLİKTEKİ YAN PLİOMETRİK SIÇRAMALARIN SÜRAT VE DİKEY SIÇRAMA PARAMETRELERİNE AKUT ETKİSİ

Mustafa ŞAHİN[1] Özlem KIRANDI[1] Arzu ÇAMBEL[1] Alay KESLER[1] Adnan KAMAR[1] Cevat GÜLER[1]

[1] İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Özet: Bu araştırmada, 30 ve 40 cm yüksekliğindeki yan pliometrik sıçramaların dikey sıçrama ve sürat parametreleri üzerindeki akut etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza yaş ortalamaları 23,73±2,15 olan 17 erkek sedanter gönüllü katılmıştır. Gönüllülere pliometrik çalışmalar öncesi tam dinlenme aralıkları ile 20 ve 30 metre (m.) sürat ve dikey sıçrama testleri ön test değerleri için yaptırılmış, 30 ve 40 santimetre (cm.) 'lik engellerde yapılan 30 adet yan pliometrik sıçramalardan sonra dikey sıçrama ile 20 ve 30 m. sürat testleri tekrar tespit edilip, son test değerleri olarak kaydedilmiştir. İstatistiksel analiz, SPSS programında t-testi kullanılarak $p<0,05$ ve $p<0,01$ düzeyinde anlamlılık araştırılmıştır. Dikey sıçrama ön test ve son test değerlerini incelediğimizde; 30 cm 'lik engel sonrası yan pliometrik çalışmada dikey sıçrama değerinin ileri düzeyde arttığı gözlenirken ($P<0,01$), 40 cm 'lik engelde yan pliometrik çalışma sonucu dikey sıçramadaki artışın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).20 m. sürat ön test ve son test değerlerini incelediğimizde; yan pliometrik sıçramaların 20m. sürat değerlerindeki etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).30 m. sürat ön test ve son test değerlerini incelediğimizde; 30 cm 'lik engel sonrası yan pliometrik sıçramada, dikey 30 m. sürat değerlerinin anlamlı düzeyde arttığı gözlenirken ($P<0,05$), 40 cm 'lik engelde yan pliometrik sıçrama sonucu 30 m. sürat değerindeki artışın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).Sonuç olarak; 30cm lik engelde yan pliometrik akut sıçrama çalışmalarının dikey sıçrama ve 30m. sürat değerlerini geliştirdiğini düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler : Pliometrik, Sürat, Dikey Sıçrama, Akut Etki,

ACUTE EFFECT OF LATERAL PLYOMETRIC JUMPS AT VARYING HEIGHTS ON SPEED AND VERTICAL JUMPING PARAMETERS

Abstract: This study aims to analyze the acute effects of lateral plyometric jumps at 30 cm and 40 cm of height on vertical jumping and speed parameters. Our study covers 21 male sedentary volunteers at ages 23.73±2.15. Before the plyometric studies, the subjects underwent 20 meters and 30 meters (m) speed, and vertical jump tests with complete resting intervals as preliminary test values, and following 30 lateral plyometric jumps over 30 and 40 centimeter (cm) hurdles, the values for 20 m and 30 m speed were re-identified and recorded as final test values. The statistical analysis was conducted in SPSS program using the t-test, and significance was studied at $p<0.05$ and $p<0.01$ levels. Considering the preliminary and final test values for vertical jump, there was a remarkable increase in the vertical jump values in lateral plyometrics study after 30 cm hurdle ($p<0.01$); however, the increase was not significant in lateral plyometric study on 40 cm hurdle ($p<0.05$). Considering the preliminary test and final test values for 20 m speed, it was considered that the effects of lateral plyometric jumps on 20 m speed values were not significant ($p>0.05$). Considering the preliminary test and final test values for 30 m speed, the values for vertical 30 m

speed were significantly increased in lateral plyometric jumps after 30 cm hurdle ($p<0.05$); however, there was not a significant increase in the 30 m speed value after lateral plyometric jump over 40 cm hurdle ($p>0.05$). In conclusion, we have reason to believe that lateral plyometric acute jumps over 30 cm hurdles would favorably increase the vertical jumping and 30 m speed values.

Key Words: lateral plyometric jumps, Speed, Vertical Jump, Acute Effect